



Утверждаю _____



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

07/12/2023

4 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004	
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8			
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0			
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5,2	5,7	23,8	166,3	302	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5			
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	134,2	918,6			
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)								
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004	
Всего за день:		56,3	47,9	234,8	1 566,6			

Зав. производством Жензарова